MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAN TERVEYDEN EDISTÄMINEN PALVELUASUMISEN YKSIKÖSSÄ

–Opaskortit asukkaalle

HAMK
HÄMEEN AMMATTIKORKEAKOULU
HÄME UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Sairaanhoitaja (AMK)

kevät 2023

Kaisa Kallio

Sirkka Karonen-Lahti

HAMK
HÄMEEN AMMATTIKORKEAKOULU
HÄME UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Sairaanhoitaja (AMK) Tiivistelmä

Tekijä Kaisa Kallio & Sirkka Karonen-Lahti Vuosi 2023

Työn nimi Mielenterveyskuntoutujan terveyden edistäminen palveluasumisen yksikössä – Opaskortit asukkaalle

Ohjaaja Kirsi Kanerva

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää mielenterveyskuntoutujan terveellisiä elintapoja tukevia tekijöitä. Koska työn tilaaja on mielenterveyskuntoutujiin suuntautuva taho Mielen ry, aiheeseen syvennyttiin mielenterveyskuntoutujan näkökulmasta. Tavoitteena oli tarjota mielenterveyskuntoutujan arkeen tietoa terveellisistä elintavoista ja tarjota tähän työkaluksi käytännönläheiset opaskortit, jotka toimivat tukena mielenterveyskuntoutujan terveydenedistämistyössä.

Opinnäytetyön raportti osuus koostettiin arjen hallintaa ja päivärytmiä tukevista tekijöistä. Aiheina olivat ravitsemus, liikunta ja uni. Tilaajan toiveesta käsiteltiin lisäksi hammas- ja suunterveyden teemaa. Suunterveyden vaikutus ihmisen terveyteen on merkittävä monella tavalla. Motivoivan haastattelun menetelmin voidaan työstää ja pohtia omiin voimavaroihin ja tarpeisiin soveltuvia tapoja terveyttä tukevaan arjen hallintaan.

Opaskortit koostettiin opinnäytetyön teoriatietoa hyödyntäen ja siihen peilaten. Työn tuotoksena syntyneiden opaskorttien tarkoitus oli tarjota helppoja askeleita muutokseen sekä toimia lähtökohtana motivoivalle keskustelulle kohti parempia elintapoja. Opaskorttien ulkoasu on selkeä ja leikkisä. Kun otetaan huomioon kohderyhmän erityispiirteet, pienet tietoiskut ja herättelevät kysymykset toimivat teoreettista tietoa paremmin.

Avainsanat Terveelliset elämäntavat, mielenterveyskuntoutuja, terveyden edistäminen, vaikuttava elintapaohjaus.

Sivut 22 sivua ja liitteitä 4 sivua

HAMK
HÄMEEN AMMATTIKORKEAKOULU
HÄME UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree Programme in Nursing
Authors Kaisa Kallio & Sirkka Karonen-Lahti
Supervisor Kirsi Kanerva

Abstract
Year 2023
Subject Health Promotion for Patients Recovering from Mental Health Disorders

---

The objective of this thesis was to examine and clarify different factors that support the healthy habits of those who are recovering from mental health disorders. The work was commissioned by Mielen ry, which is organisation that focuses on people recovering from mental health disorders. The aim was to examine health promotion from the point of view of the recovering patient.

In addition, the aim of this practice-based thesis was to create informative cards to guide and support the patient with information related to healthy habits that support the everyday life and the recovery of the patient. These cards can be used as a support in counselling between the recovering patient and their counsellor. The motivating interview as a counselling method involves enhancing a patient´s motivation to change.

The background of the thesis discusses the factors that help patients to manage their everyday routines. The themes are nutrition, exercise and sleep. The commissioner of the thesis requested to include dental and oral hygiene as part of the guide, as it is known that they have an important effect on person´s well being generally.

The cards were put together using and reflecting on the theoretical knowledge from the background of this thesis.The outcome of the practical part of this thesis was intended to present the steps towards change in approachable way, and support the motivational interviews.

The appearance of the cards was designed to be clear, simple and playful. Small fact sheets and inspiring questions work better than serious lecturing, as they take into account the decreased mental well-being of the target group.

Keywords Healthy habits, person recovering from mental illness, health promotion, effective life guidance.

Pages 22 pages and 4 attachments pages

Sisällys

1 Johdanto ... 1
2 Terveyden edistäminen ja elintapaohjaus ... 2
2.1 Elintapaohjaus ja sen vaikuttavuus ... 2
2.2 Motivoiva haastattelu menetelmänä ... 3
2.3 Mielenterveyden edistäminen ... 5
3 Mielenterveys ja mielenterveyskuntoutuja ... 5
4 Ravitsemuksen merkitys ... 6
5 Liikunta osana hyvinvointia ... 9
6 Uni mielenterveyden tukena ... 11
6.1 Ravitsemuksen ja liikunnan merkitys uneen ... 13
6.2 Rutiinien ja ympäristön merkitys uneen ... 13
6.3 Medialaitteiden vaikutus uneen ... 14
7 Suunhygienia ja hammasterveys ... 14
8 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys ... 15
9 Toiminnallinen opinnäytetyö ... 16
9.1 Opaskortit työn tuotoksena ... 17
9.2 Suunnittelu ja toteutus ... 18
9.3 Opinnäytetyön tietoperusta ja tiedonhaku ... 19
9.4 Opinnäytetyön yhteistyötaho ja tilaaja ... 19
10 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus ... 20
11 Pohdinta ... 21
Lähteet ... 23

Liitteet

Liite 1 Pieniä apuaskelia ja ajatustehtäviä juuri sinulle

1 Johdanto

Unella, ravitsemuksella ja liikunnalla on suuri merkitys ihmisen kokonaishyvinvointiin. Nämä tekijät osana muita terveellisiä elintapoja lisäävät stressinsietokykyä ja auttavat ihmistä selviämään päivittäisistä tilanteista paremmin. Säännöllinen ruokarytmi, tarpeeksi pitkät ja palauttavat yöunet sekä liikunta ylläpitävät mielen ja kehon terveyttä. Osana hyvinvointia tukevia tapoja pidetään myös päihteettömyyttä ja tupakoimattomuutta. Mielenterveyshäiriöitä sairastavan kohdalla säännöllisen elämänrytmin ja elintapojen merkitys korostuu. Kun sairauden myötä arjen hallinnassa on haasteita, terveellisestä ravinnosta ja unirytmistä huolehtiminen on monin tavoin haasteellisempaa. Lääkehoito voi osaltaan aiheuttaa väsymystä, jolloin epäterveellisiin valintoihin sortuminen on todennäköisempää. Mielialaongelmat lisäävät myös aloitekyvyttömyyttä. Terveellisillä elintavoilla voidaan osaltaan tukea kuntoutumisen prosessia. (THL, 2022a)

Tässä opinnäytetyössä käsitellään terveellisten elintapojen, kuten ravinnon, unen ja liikunnan merkitystä mielenterveydelle ja mielenterveyskuntoutujan arjelle. Työssä ei eritellä mielenterveysongelmien eri muotoja tai jaeta niitä diagnostisesti. Terveellisten elintapojen teemoihin otetaan kantaa yleisellä tasolla, koska niillä on merkitystä kaikille, jotka mielenterveyden haasteiden kanssa kamppailevat. Työssä korostuu kokonaisuus, joka tukee mielenterveyskuntoutujan arkea ja päivärytmiä.

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää mielenterveyskuntoutujan terveellisiä elintapoja tukevia tekijöitä. Tavoitteena on tarjota mielenterveyskuntoutujan arkeen tietoa terveellisistä elintavoista ja tarjota kuntoutujan käyttöön käytännönläheiset opaskortit. Opaskortit toimivat ajatusten herättelijänä terveyden edistämisen teemoihin tutustuessa ja työkaluna keskustelunavauksissa omaohjaajan ja kuntoutujan välillä. Näissä keskusteluissa motivoivan keskustelun keinot ovat toimiva lähestymistapa tutustua terveydenedistämisen teemoihin.

2 Terveyden edistäminen ja elintapaohjaus

THL:n (2021a) mukaan terveyden edistämistä voidaan tarkastella monelta kannalta. Terveyttä edistäviksi tekijöiksi kuvataan taloudellinen vakaus, tasa-arvoisuus, turvallisuuden tunne, elämänhallinta, osallisuus ja sosiaalinen tuki. Mielenterveyttä edistäviksi asioiksi THL luokittelee sosiaalisen ja emotionaalisen tuen lisäksi terveelliset elämäntavat.

THL (2022b) määrittelee terveelliset elämäntavat ihmisen terveyskäyttäytymiseen vaikuttavan käyttäytymisen mukaan. Näitä terveyskäyttäytymiseen vaikuttavia asioita ovat liikunta, ravitsemus ja unen merkitys sekä päihteiden ja alkoholin käytön välttäminen. Tämän opinnäytetyön kannalta merkityksellistä terveyden edistämisen teemoja ovat liikunta, ravitsemus ja uni osana elintapaohjausta. Päihteiden ja alkoholin käsittely on tarkoituksellisesti jätetty työn ulkopuolelle.

Hyvinvointia kuvataan lähteissä usealla eri tavalla, kuitenkin lähteestä riippumatta hyvinvoinnilla tarkoitetaan kokonaisvaltaista hyvinvointia, joka koostuu useista eri osa-alueista. Hyvinvointi määritellään Suomisanakirjassa (n.d.) hyvänä terveydentilana. Hyvinvointi koostuu WHO:n (2018) mukaan fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. THL:n (2022c) mukaan hyvinvoinnin tekijät jaotellaan yleensä kolmeen osaan, joita ovat terveys, materiaalinen hyvinvointi sekä elämänlaatu tai koettu hyvinvointi. Tässä työssä tarkastellaan hyvinvointia tilana, jonka elämän rutiinit, säännöllinen elämä ja terveelliset elämäntavat mahdollistavat.

2.1 Elintapaohjaus ja sen vaikuttavuus

Tupakoimattomuus, terveellinen ruokavalio, säännöllinen liikunta, alkoholin välttäminen ja terveellinen painoindeksi vaikuttavat kukin osaltaan yksilön terveyteen. Jo yhden tekijän huomioimisella on vaikutusta ja useiden hyvien elintapojen yhteisvaikutukset tutkitusti kasvavat. Terveellisten elintapojen edistäminen on terveydenhuollon lakisääteinen tehtävä ja terveydenhuollon mahdollisuuksia terveellisten elintapojen edistämiseen ja niiden ohjaukseen tulisi olla enemmän. (Vuori, 2015)

Elintapaohjaus on osa terveyden edistämistyötä. Sosiaali- ja terveysministeriön työryhmämuistiossa (2020) vaikuttavaan elintapaohjaukseen kuuluvat terveellinen

ravitsemus ja riittävä liikunta. Vaikuttavan elintapaohjauksen tavoitteena on esimerkiksi ehkäistä sairauksia, parantaa hoitoennusteita ja potilaan elämänlaatua. Suositus on Palveluvalikoimaneuvoston virallinen suositus. Terveydenhuollon Palveluvalikoimaneuvosto (Palko) on osa STM:n hallinnonalaa ja sen tehtävänä on antaa suosituksia tutkimus-, hoito- ja kuntoutusmenetelmien kuulumisesta terveydenhuollon palveluvalikoimaan tai rajaamisesta sen ulkopuolelle. Koska elintapojen yhteys osana sairauksien syntyä ja niistä toipumista nähdään nykyään niin merkityksellisenä, on elintapaohjauksen vaikuttavuuteen haluttu panostaa osana sosiaali- ja terveydenhuoltoa. Palkon virallinen suositus on lähtöisin tästä tarpeesta. Suosituksen tavoitteena on käytössä olevien menetelmien vaikuttavuus, asiakaslähtöisyys ja yhdenvertainen saatavuus. (Palko, 2020)

UKK-instituutin julkaisu vuodelta 2018 ”Elintapa-ohjauksen hyvät käytännöt” käsittelee elintapaohjausta osana sairauden hoitoa ja niiden ennaltaehkäisyä ja korostaa hyvien elintapojen tärkeyttä myös kuntouttavassa vaiheessa. Riittävä uni, terveellinen ruoka ja sopiva määrä liikuntaa nähdään terveellisen elämän peruspilareina. Silloinkin, kun terveys on tallella voi ihminen kaivata elintapojen hallintaan tukea. Ihmisen kohdatessa sairauksia, ohjauksen ja tuen tarve korostuu. UKK-instituutin julkaisu on osa VESOTE-hanketta, jonka tarkoituksena oli kehittää elintapaohjausta entistä vaikuttavammaksi ja tavoitteellisemmaksi. Vaikuttavan elintapaohjauksen pohja luodaan sote-henkilöstön ammattitaidolla. Hankkeen osana henkilökunnalle järjestettiin asiasta koulutusta. Hanke on sittemmin päättynyt, mutta hankkeen tuloksena syntyi paljon hyödyllistä tietoa elintapaohjauksen eri näkökulmista. (UKK-Instituutti, 2018)

Elintapaohjauksen vaikuttavuus on laaja teema, jota käsitellään sosiaali- ja terveydenhuollon valtakunnan tasolla esimerkiksi edellä kuvattujen toimijoiden hankkeissa. Tämän opinnäytetyön tuloksena syntyviä opaskortteja voidaan käyttää työkaluna elintapaohjauksen teemoista keskustellessa.

2.2 Motivoiva haastattelu menetelmänä

Motivoiva haastattelu on vuorovaikutusmenetelmä, joka on potilaan ja terveydenhuollon ammattilaisen väliseen yhteistyöhön perustuva työtapa. Työtavan perusajatuksena on antaa potilaalle mahdollisuus motivaation heräämiseen ja auttaa ja tukea potilasta löytämään

itselleen sopivia keinoja elämänmuutoksen toteutumiseen. Taustalla on ajatus muutoksen mahdollisuudesta ja pysyvyydestä, kun se on toteutettu itse oivaltaen. Pienet edistysaskeleet muutosprosessin alussa voivat olla johdanto pysyviin muutoksiin. (Motivoiva keskustelu: Käypä hoito suositus 2020)

Motivoivan haastattelun juuret ovat päihdehoitotyössä ja alkusysäyksen motivoivan keskustelun käyttöön sanotaan löytyvän William R. Millerin artikkelista vuodelta 1983. Tuon artikkelin esille tuoma uusi ajatus oli puhua päihdehuollon asiakkaille ensi kertaa kunnioittavasti ja hyväksyvästi tuomitsevan tyylin sijaan. Millerin ja Rollnickin teoksessa Motivational Interviewing vuodelta 2013, he määrittelevät motivoivan keskustelun olevan yhteistoiminnallinen ja tavoitteellinen keskustelun muoto, jossa huomiota kiinnitetään muutoksen mahdollisuuteen (Miller & Rollnick, 2012, s. 29). Tähän Millerin ja Rollnickin määrittelyyn on viitannut myös Amiri ym., jonka artikkeli on julkaistu International Journal of Behavioral Medicinessä vuonna 2022. Artikkeli pureutuu tämän opinnäytetyön kannalta olennaiseen kohderyhmään, sillä artikkelissa käsitellään nuorten ihmisten ylipainon ehkäisyä motivoivan keskustelun keinoin. Motivoivan keskustelun keinot koetaan vaikuttavaksi ja osallistavaksi työvälineeksi ylipainoisten nuorten kanssa toimiessa (Amiri ym., 2022, s. 79).

Vaikka työtapa otettiin käyttöön päihderiippuvuuksien hoidossa, mutta sitä on jälkeen päin käytetty erilaisilla versioilla myös muissa hoitokeskusteluissa. Esimerkiksi painonhallintaan, lääkehoitoon sitoutumiseen ja liikunnallisiin elämäntapoihin liittyen työtapa on osoittautunut toimivaksi metodiksi. (Järvinen, 2020)

Motivoivan keskustelun perusajatuksia on saada asiakas itse sanoittamaan ja reflektoimaan tilannettaan. Potilaan pohtiessa omaa tarvettaan esimerkiksi elintapojen muutokseen, hänellä on mahdollisuus vakuuttua muutoksen tarpeellisuudesta. Häntä ei suostutella tai ylipuhuta muutokseen, vaan hänen oma motivaationsa ja itseohjautuvuutensa herätellään työkaluksi muutosprosessiin. Perusoletuksena on, että ihmisen muutos on mahdollinen, kun hän huomaa omien perustelujensa puoltavan muutosta. Tällä tavoin potilaalle muodostuu kuva mahdollisuudesta vaikuttaa omiin asioihin ja valinnanvapauteen. (Rakkolainen, 2017, ss. 21–22)

2.3 Mielenterveyden edistäminen

Terveyden edistäminen ei ole vain osa terveydenhuollon toimintaa, vaan se on käsitteenä laaja ja monisektorinen. Yhteiskunta tukee terveyden edistämisen hankkeita eri sektoreilla, ei ainoastaan sosiaali- ja terveydenhuollon organisaatioissa. Yksi terveyden edistämisen lähtökohtainen ajatus on, että ihminen on aktiivinen tekijä omassa elämässään. Terve ja hyvinvoiva ihminen on aktiivinen osa yhteiskuntaa ja hänellä on omaan elämäänsä liittyviä suunnitelmia ja tavoitteita. Terveys kuvataan usein yhdeksi ihmisen tärkeimmistä arvoista ja sen edistäminen koetaan tärkeäksi osaksi elämää. (Pietilä, 2010, ss. 3–11)

Mielenterveyden edistäminen on osa terveyden edistämisen työkenttää. Koska mielenterveyden haasteista kärsii yhteiskunnassamme iso joukko ihmisiä, ovat mielenterveyden edistämiseen liittyvät toimet tulleet yhä tärkeämmiksi. Mielenterveys ymmärretään nykyään yksilön, perheen, yhteisön ja yhteiskunnan voimavaraksi ja ehkäisevä mielenterveystyö on tullut näkyväksi osaksi terveyden edistämistyötä. (Pietilä, 2010, s. 83)

Koska mielenterveys ei kansalaisten keskuudessa ole parantunut fyysisen terveyden rinnalla, tulisi mielenterveyden edistäminen olla terveyden edistämistyön keskiössä. Walbeckin ym. (2017) mukaan mielenterveyden edistäminen perustuu mielen voimavarojen vahvistamiseen. Terveydenhuollolla on tärkeä rooli etenkin lapsuusaikana mielenterveyden perusteiden luomisessa ja ylisukupolvisten ongelmien ehkäisyssä. Väestön mielenterveyden ylläpitäminen edellyttää kuitenkin yhteiskunnan eri sektoreiden toimintaa ja mielenterveyden edistämistä huomioivaa yhteiskuntapolitiikkaa. Mielenterveystyön varhaisen edistämisen mallit ja yksilön omat mielenterveystaidot ovat osoittautuneet vaikuttaviksi. Mielenterveyden edistämisessä tutkimusten osoittamat keinot tulisi ottaa paremmin käyttöön terveyspolitiikan työssä.

3 Mielenterveys ja mielenterveyskuntoutuja

Mielenterveyttä käsitteenä kuvaillaan monella eri tavalla. Mielenterveydellä tarkoitetaan hyvinvoinnin tilaa, jossa ihminen kykenee tunnistamaan omia kykyjään, toimimaan yhteiskunnan jäsenenä ja sietämään normaalia elämään kuuluvaa painetta. Mielenterveys on perusoikeus, joka on olennainen osa terveyttä ja hyvinvointia. (WHO 2022) Kehollisen

terveyden rinnalla mielen hyvinvointi on yhtä tärkeää. Huolehtiessamme kehon terveydestä ja mielen hyvinvoinnista voimme valita tekoja, jotka vahvistat hyvinvointia, kuten syömällä säännöllisesti, nukkumalla riittävästi ja liikkumalla edes hiukan. Hyvällä mielenterveydellä ei tarkoiteta pelkästään mielenterveyshäiriön puuttumista, vaan se sisältää myös ajatuksen tasapainoisesta elämästä ja psyykkisestä hyvinvoinnista. (Mielenterveystalo, n.d.-a)

Mielenterveystalo määrittelee mielenterveyskuntoutuksen toiminnaksi, jota tarvitaan silloin, kun mielen tasapano on jostain syystä järkkynyt ja ihmisen toimintakyky heikentynyt (Terveyskylä, n.d.). Palvelujen järjestäminen on Suomessa kuntien vastuulla, mutta kunnat voivat ostaa palveluita esimerkiksi kolmannen sektorin toimijoilta. Mielen Ry edustaa tällaista järjestösektorin toimijaa, joka tuottaa tukiasumisen palvelua kuntien tarpeisiin.

Mielenterveyskuntoutuja voidaan tässä tutkimuksessa määritellä henkilöksi, joka on kärsinyt mielenterveyden ongelmista ja on kuntoutumisvaiheessa. Tämän tutkimuksen kohderyhmän mielenterveyskuntoutuja on tukiasumisen piirissä ja hän tavoittaa kuntouttavan toiminnan erilaiset palvelut.

4 Ravitsemuksen merkitys

Hyvällä ravitsemuksella tarkoitetaan monipuolista ja ravitsevaa ruokavaliota sekä valintoja, joita tehdään ravinnon suhteen pidemmällä aikavälillä. Elimistön kannalta on tärkeää saada riittävästi energiaa ja suojaravinteita, jotta elimistö pysyisi terveenä ja toimintakykyisenä. (THL, 2021b) Omaan vireystilaan ja jaksamiseen voi vaikuttaa syömällä aivojen kannalta terveellisesti. Säännöllinen ruokaväli ja aterioiden maltillinen koko ylläpitää tasaista vireystilaa, joka vähentää aterioiden väliin jättämisen aiheuttamaa tarpeetonta hotkimista ja sen aiheuttamaa väsymystä (Aivoliitto, 2018). Hyvä ruokavalio ja ravitsemuksen merkitys yhdistetään usein fyysiseen terveyteen ja niiden merkitys on esillä etenkin somaattisten sairauksien hoidossa. Viime aikoina ravitsemuksen merkitystä on nostettu esille myös osana mielenterveysongelmista kärsivien hoitotyötä ja sen merkitystä aletaan vähitellen ymmärtää. Aihe on hyvin ajankohtainen ja esimerkiksi suoliston hyvinvoinnin ja aivoterveyden yhteyttä tutkitaan jo ahkerasti. Koska sekä suolistosairaudet että mielenterveyden ongelmat ovat yleistyneet Suomessa viime vuosina paljon, voidaan näillä

teemoilla nähdä olevan yhteyksiä myös suurempaan kansanterveydelliseen kontekstiin. (Ruusunen, 2013, s. 7)

Ruokavalion yhteyttä masennukseen on selvitetty esimerkiksi Anu Ruususen väitöskirjatutkimuksessa vuodelta 2013. Ruususen tutkimuksessa selvitettiin tutkimusjoukon avulla tietyn kohderyhmän sairaalahoitoisen masennuksen ilmentymistä, kun vertailtiin terveellisiä ruokailutottumuksia ja epäterveellistä ruokavaliota. Väitöskirjan tulokset viittaavat siihen, että terveellisellä ruokavaliolla saattaa olla merkitystä masennuksen ehkäisyssä. Terveellisen ruokavalion kulmakivinä Ruususen tutkimuksessa mainitaan etenkin runsaasti folaattia sisältävä ruokavalio, joka koostuu kasviksista, hedelmistä, marjoista, täysjyväviljoista, kanasta, kalasta ja vähärasvaisesta juustosta. (Ruusunen, 2013, s. 8)

Ravitsemusterapeutti ja tutkija Anu Ruusunen on tutkimuksissaan pystynyt osoittamaan, että on olemassa merkittävää tutkimusnäyttöä siitä, että terveellisellä ja monipuolisella ruokavaliolla on pystytty vaikuttamaan oireilua vähentävästi mielenterveyden ongelmiin ja ennaltaehkäisemään mielenterveyden häiriöitä. Tutkimuksissa on pystytty osoittamaan, että sydän- ja syöpäterveellinen ruokavalio on hyväksi myös mielelle, mielenterveydelle sekä aivojen terveydelle. Terveellinen ruokavalio, joka sisältää marjoja, täysjyväviljaa, rasvaista kalaa, pähkinöitä, palkokasveja ja pehmeitä rasvoja suojaa mielenterveyteen liittyviä muutoksia suolistossa. Näistä voidaan esimerkkinä nostaa esille etenkin matala-asteiset tulehdustilat. Alustavan näytön mukaan oikeanlaisella ruokavaliolla on yhteyksiä aivojen muovautuvuuteen, kuten aivojen hippokampuksen suurempaan tilavuuteen. Hippokampus on tärkeässä roolissa muistin, oppimisen ja mielialan säätelyssä. Tutkimuksen tavoitteena on parantaa ruokavalion laatua, mutta myös hoitaa ilmenneitä puutostiloja ravintolisiä käyttäen. (Ruusunen, 2022)

Mielenterveys ja mieliala vaikuttavat niihin valintoihin, joita ravintoa valitessamme teemme ja näin myös hyvinvointiin. Masentunut ihminen voi kokea saavansa lohtua ruoasta ja tehdä valtaväestöä heikompia valintoja ruokavalion suhteen. Toisaalta syöty ravinto vaikuttaa tutkitusti mielenterveyteen ja saattaa lisätä mielenterveyden häiriöistä kärsivien psykoosioireita. (THL, 2022) On tärkeää huolehtia riittävän terveellisestä ruokavaliosta, johon kuuluu riittävä kuitujen, proteiinin, vihannesten, vitamiinien ja kalsiumin saanti. Terveellisen ruokavalion lisäksi on tärkeää huolehtia säännöllisestä ruokarytmistä.

Mielenterveyttä ja hyvää oloa lisää ruoan nauttiminen hyvässä seurassa mahdollisimman kiireettömästi. (Mielenterveystalo, n.d.-a)

Säännöllinen ateriarytmi ylläpitää tasaista verensokeria ja vireystilaa. Se vähentää nälän aiheuttamaa tarpeetonta napsimista ja epäterveellisiä ruokavalintoja. Ihmisten tavat ruokailuissa ja niiden ajoittamisessa vaihtelevat, mutta tärkeintä olisi säännöllinen syöminen ja tasaiset ateriavälit. Aamupala, lounas ja päivällinen tulisi kuulua jokaisen päivään. Näiden lisäksi säännöllisen ruokarytmiin tulisi kuulua 1–2 välipalaa ja iltapala hyvissä ajoin ennen nukkumaan menoa. Säännöllinen ateriarytmi toimii vuorokausirytmin tukena ja luo rutiineja arkeen. Säännöllinen ruokailu tukee painonhallintaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 24)

Lautasmalli helpottaa valitsemaan terveellisiä ja oikeassa suhteessa olevia ruokavalintoja. On tärkeää, että ateria on värikäs ja kauniisti koostettu, monipuolinen ja hyvänmakuinen. Lautasmallissa puolet lautasesta tulisi koostaa kasviksista tai salaateista ja yksi neljäsosa proteiinin lähteistä mm. kalasta, kanasta, lihasta tai muista proteiini sisältävistä ravintoaineista. Lautasen jäljelle jäävä neljäsosa tulisi koostaa hyvistä hiilihydraatin lähteistä, kuten perunasta, riisistä tai pastasta, näissä olisi hyvä suosia täysjyväviljaa. Lisänä aterioilla voidaan nauttia täysjyväviljaa sisältävä leipä kasvirasvalevitteellä. Terveellisin ruokajuoma on vesi, rasvaton maito tai rasvaton piimä. Jälkiruokana toimivat hyvin erilaiset marjat ja hedelmät. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 20)

Lautasmallin (kuva 1) ohella virikkeitä terveellisempään ravitsemukseen voi hakea esimerkiksi välimerellisestä ruokavaliosta, joka sisältää paljon kasviksia ja kalaa sekä hyviä rasvoja. Vuonna 2010 julkaistussa Arizonan yliopiston artikkelissa on mainittu vertailukohtina länsimaisen ja välimerellisen ruokavalion vaikutus mielen hyvinvointiin. Tutkimuksissa huomattiin merkittäviä hyötyjä terveellisempää ruokavaliota noudattaneiden ihmisten mielenterveyteen. (Tieralona, 2010, s. 42)

Kuva 1. Lautasmalli aterian koostamisen apuna (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 20).

5 Liikunta osana hyvinvointia

Liikunnan merkitystä mielenterveyttä tukevana voimavarana ei voida liikaa korostaa. Liikunta lisää mielihyvää ja hyvinvointia monien eri vaikutusmekanismien kautta. Fyysinen rasitus saa aikaan kasvuhormonin ja kortisolin eritystä. Säännöllinen fyysinen liikunta vähentää riskiä sairastua fyysisiin sairauksiin, jotka vaikuttavat negatiivisesti mielenterveyteen. Liikunta voi muodostaa tärkeitä sosiaalisia kokemuksia, jonka kautta ihminen tuntee yhteenkuuluvuuden tunnetta ja vahvistaa minäkuvaa. Toisille liikunta toimii keinona irtaantua arjesta ja saada omaa aikaa. Liikunnalla on todettu olevan myös muistia ja oppimista parantava vaikutus. (UKK-instituutti, 2021)

Liikunnalla ja liikkumisella saavutetaan aina terveysvaikutuksia. Liikkumisen tapa huomioiden osa hyödyistä saavutetaan heti ja toiset vasta pidemmällä aikavälillä. Liikkumisen välittömänä vaikutuksena aivojen sympaattinen hermosto aktivoituu, aivojen verenkierto vilkastuu sekä keskittyminen ja tarkkaavaisuus paranee. Liikunta myös rentouttaa ja edistää

unen saantia sekä vaikuttaa positiivisesti unen laatuun. Pidemmällä aikavälillä liikunnalla saavutetaan verenkierrollisia ja rasva-aineenvaihduntaan kohdistuvia terveysvaikutuksia, vastuskyky paranee ja tuki- ja liikuntaelimistö kehittyy. (UKK-instituutti, 2022a)

Liikunnalla on tutkitusti osoitettu olevan positiivinen vaikutus mielenterveyteen. Tuoreen Jyväskylän Yliopiston väitöskirjatutkimuksen tulosten mukaan liikunnallinen aktiivisuus voi vähentää psyykkisen sairastavuuden riskejä sekä lieventää niitä. Liikunta voi myös edistää masennuspotilaiden terveyttä. Tutkimus kehottaa suosittelemaan liikuntaa yhtenä keinona muiden masennuksessa käytettävien hoitomuotojen kanssa. (Raatikainen, 2022, s.76)

Liikkumista voidaan tarkastella usealla eri tavalla. Tärkeintä on muistaa, että kaikki liikkuminen on hyväksi ja kynnys liikkeelle lähtemiseen on pyrittävä pitämään matalana. Liikkumisen suosituksia on päivitetty viimeksi vuonna 2019. Nykyisessä suosituksessa korostetaan liikunnan merkitystä ja sen terveysvaikutuksia lajista tai tavasta riippumatta. Uudet suositukset ovat poistaneet vähintään kymmenen minuutin liikkumisen aikarajan. Ohjeiden mukaan jo muutaman minuutin liikkuminen on hyväksi ja istumisen tauottamista suositellaan.

Tarkastellessa liikkumisen suosituksia (kuva 2) aikuisväestön näkökulmasta, suositeltavaa olisi liikkua vähintään 2,5 tuntia viikossa reippaasti ja sydämensykettä kohottavasti. Saman hyödyn voi saavuttaa liikkumalla suuremmalla rasituksella tunnin ja 15 minuutin ajan eli puolet vähemmän ajallisesti. Reippaan ja rasittavan liikkumisen erottaa siitä, että reipasta liikuntaa harrastaessa pystyy puhumaan hengästymisestä huolimatta. Rasittavaa liikunta on silloin, kun puhuminen on hankalaa liikuntasuorituksen aikana. Lihaskuntoa olisi hyvä harjoittaa vähintään 2 kertaa viikossa. (UKK-instituutti, 2022b)

Kuva 2. Viikoittainen liikkumisen suositus (UKK-Instituutti, 2019)

6 Uni mielenterveyden tukena

Ihminen nukkuu keskimäärin kolmasosan vuorokaudesta. Unta säätelee niin sanottu sisäinen kello eli keskuskello sekä unen tarve. Jos nämä kaksi asiaa eivät kohtaa, voi tuloksena olla unirytmin sekoittuminen. Ihmisen keskuskello määrittää ihmisen tarvetta nukahtaa sekä herätä ja seuraa ulkoisia merkkejä kuten valon ja pimeän vaihtelua. (Mieli ry, 2021a)

Uni on ihmisen perustarve, joka on tärkeä ihmisen mielelle sekä keholle. Unentarve vaihtelee yksilöllisesti, mutta yleisesti aikuisen unentarve on 7–9 tuntia yössä. Lapsella unen tarve on hieman enemmän. (Mieli ry, 2021b) Uni palauttaa hermoston toimintaa ja lisää

vastustuskykyä. Tutkitusti liian vähäinen uni heikentää mielialaa ja altistaa masennukselle. Tunteiden käsittely väsyneenä heikentyy ja masentunut mieliala voi itsessään aiheuttaa unettomuutta. (Mieli ry, 2022)

Ylipaino ja pitkäaikainen univaje on yhdistetty toisiinsa. Tarkkaa syytä tälle ei tiedetä, mutta väsymys saattaa olla yhteydessä näläntunteeseen ja aiheuttaa epäterveellisempiä ruokailutapoja. Väsymyksellä voi olla liikunnan määrää vähentävä vaikutus, jolloin se aiheuttaa helposti painon nousua. Liian vähäinen unenmäärä lisää riskiä fyysisille sairauksille vaikuttaen verenpaineeseen, aikuistyypin diabeteksen kehittymiseen sekä hidastaen aineenvaihduntaa. (Mieli ry, 2022)

Unen aikana aivo-selkäydinneste huuhtelee soluvälitiloja syvemmältä kuin hereillä ollessa. Samalla se poistaa aineenvaihdunnan tuotteena muodostuvia kuona-aineita pois elimistöstä. Syvimmät univaiheet korjaavat soluvaurioita ja uusia hermosoluja voi syntyä vielä aikuisiälläkin. Ihminen voi kärsiä erilaisista unihäiriöistä, joita voivat olla unen saannin vaikeus, unessa pysymisen ongelmat sekä liika unisuus tai sen vähäisyys. Unen häiriöt ovat tavallisia, sillä ulkoiset psyykkiset ja fyysiset tekijät häiritsevät herkästi unta. (THL, 2019)

Suurin osa ihmisistä tunnistaa unettomuutta, mutta ei tunnista unettomuutta ylläpitäviä haitallisia tapoja. Ihmisen omat ajatusmallit ja elämän rutiinit voivat haitata suurestikin unta. Ihminen voi itse vaikuttaa osaltaan unettomuuteen tietoisilla valinnoilla valveilla ollessaan ja tekemällä tietoisia päätöksiä kohti parempaa unta. Uneen vaikuttavina tekijöinä voidaan mainita liikunnan, ravitsemuksen ja nukkumisen ajankohtaan liittyvät rutiinit. Fyysisten tekijöiden lisäksi uneen vaikuttavat psyykkinen ja henkinen vointi. (Mielenterveystalo, n.d.-b)

Koska unettomuus liittyy usein päiväaikaiseen toimintaan, on hyvä tiedostaa tapoja toimia ja luoda uusia unta tukevia rutiineja. Riittävä vapaa-aika, mielekäs tekeminen ja sosiaaliset suhteet tukevat ravinnon ja liikunnan lisäksi terveellisiä elintapoja. Nämä tavat ovat yhteydessä unenlaatuun. Tärkeää on rauhoittua päivän rutiineista, mutta huomioida myös liiallisen tekemättömyyden ja liikkumattomuuden vaikutus unettomuudelle. Avainasemassa on tasapainon löytyminen liikkumisen ja rauhoittumisen välille. (Mielenterveystalo, n.d.-c)

6.1 Ravitsemuksen ja liikunnan merkitys uneen

Erilaisilla ruokavalinnoilla voi vaikuttaa unen saantiin ja päiväaikaiseen vireyteen. Toisilla ruoka-aineilla on piristävä vaikutus ja toiset väsyttävät. Unta häiritseviä aineita päihteiden mm. alkoholin ja tupakan lisäksi ovat runsaasti sokeria sisältävät ruoka-aineet tai makeiset ja kaikki kofeiinia sisältävät ruoat ja juomat. Myös runsaasti maustetut ja rasvaiset ruoat lukeutuvat niihin raaka-aineisiin, jotka voivat vaikuttaa haitallisesti uneen. Unta edistäviä ruoka-aineita ovat erilaiset vihannekset ja kasvikset, vähärasvaiset lihat ja kalat, puurot ja marjat sekä erilaiset lämpöiset juomat, mm. kamomillatee tai maito. Tärkeintä on, että illalla syöty ateria on kevyt, mutta silti tarpeesi ravitseva. Liian täysi vatsa vaikuttaa herkästi unen laatuun häiritsevästi. (Mielenterveystalo, n.d.-d)

Liikunnan merkitys unen saantiin ja sen laatuun on kiistatta todistettavissa. On tärkeää tunnistaa erilaiset tavat liikkua ja ajoittaa ne arjessa unta tukevaan ajankohtaan. Rauhallinen liikunta ilta aikaan vaikuttaa positiivisesti unen saantiin, kun taas raskaampi liikunta olisi hyvä ajoittaa aamuun tai päiväaikaan. Raskas liikunta pitäisi kuitenkin lopettaa viimeistään 4 tuntia ennen aiottua nukkumaanmenoa. Liikunta vaikuttaa positiivisesti päiväaikaiseen vireystilaan ja lisää syvän unen määrää. Säännöllinen liikunta luo toimivia rutiineja arkeen ja vuorokausirytmiin. (Mielenterveystalo, n.d.-e)

6.2 Rutiinien ja ympäristön merkitys uneen

Rutiinien luominen arkeen ja päivään auttavat elimistöä sopeutumaan ja tunnistamaan jo opittuja tapoja ja yhdistämään toimintoja. Iltaisin toistuvat rutiinit auttavat pidemmällä aikavälillä elimistöä tunnistamaan tulevia tapahtumia ja näin sopeutumaan niihin paremmin. Iltarutiinien aloittaminen hyvissä ajoin ennen nukkumaan menoa, sekä niiden toistuvuus auttavat nukahtamaan. Tärkeää olisi aloittaa iltarutiinit noin 1–1,5 tuntia ennen aiottua nukkumaan menoa. Rauhallinen ympäristö, mukavat ajatukset ja tekeminen rauhoittavat kehoa ja mieltä. Mielekkään kirjan lukeminen, television katselu ja kaikki itselle rentouttava ja hyvää mieltä tuottava toiminta edesauttaa nukahtamisessa ja rauhoittaa unta. (Mielenterveystalo, n.d.-f)

Ei ole yhdentekevää, millainen nukkumisympäristö on ja millaisia asioita nukkumisen ympäristö sisältää. Makuuhuoneen tulisi olla miellyttävä ja hyvää mieltä tuottava paikka. Sotkuinen huone tai huono sisäilma vaikuttavat herkästi negatiivisesti nukahtamiseen ja rentoutumiseen. Nukkumaan olisi hyvä mennä vasta, kun tunne väsymyksestä on syntynyt, eikä sängyssä tulisi kuluttaa aikaa ilman ajatusta nukkumaan menosta. Makuuhuoneen lämpötilan olisi hyvä olla noin 18–21 astetta sekä ilmanvaihdon riittävä. Sisäistä kelloa voi ohjailla nukkumalla pimeässä ja aamulla ensimmäisinä tunteina runsaassa valaistuksessa. Tämä edistää säännöllisen vuorokausirytmin syntymistä. Mukava sänky ja vuodevaatteet houkuttelevat vuoteeseen ja nukkumaan. (Mielenterveystalo, n.d.-g)

6.3 Medialaitteiden vaikutus uneen

Medialaitteet kuuluvat unta häiritseviin tekijöihin niiden tuottaman sinivalon vuoksi. Valo stimuloi aivoja ja häiritsee luonnollista melatoniinihormonin tuotantoa. Olisi tärkeää viettää illan viimeiset tunnit ilman aivoja aktivoivaa valoärsykettä ja sammuttaa kirkkaat valaistukset hyvissä ajoin ennen nukkumaan menoa. (Mielenterveystalo, n.d.-h)

Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa, jossa melatoniinireseptorien toimintaa testattiin hiirillä, pystyttiin osoittamaan, että melatoniini-2-reseptorin poisto aiheutti depressiivistä käytöstä ja melatoniini-1-reseptorin poisto puolestaan ahdistusta. Vaikka tutkimus suoritettiin hiirillä, selkeä yhteys melatoniini reseptorin toimintaan ja mielen hyvinvointiin pystyttiin osoittamaan. (Partonen, 2017)

7 Suunhygienia ja hammasterveys

Suuhygienia ja hammasterveys jää helposti laiminlyödyksi ja ilman tarvittavaa huomiota, sairaudentunteen viedessä merkittävän osan päivittäisestä jaksamisesta. Tieto suunhoidon tärkeydestä saattaa myös olla vähäistä. Suunhoidon merkitystä yleisterveydelle ei voi liikaa korostaa ja sen tulisi olla osa kokonaisvaltaista terveysneuvontaa. Suuhun kohdistuvat sairaudet olisivat hyvin ehkäistävissä huolellisella omahoidolla. (Sirviö, 2022a)

Suunterveydellä on paljon merkitystä koko elimistön terveyteen. Huono suuhygienia on merkittävä riskitekijä erilaisille infektioille. Huono suun terveys altistaa sydän- ja verisuonitaudeille ja se saattaa pahentaa jo olemassa olevia kroonisia sairauksia.

Hammaslääkärin tutkimus säännöllisesti olisi tärkeää, jotta pystyttäisiin havaitsemaan sellaiset tulehdukset, jotka eivät oireile, eivätkä anna merkkejä olemassaolostaan. Suun tulehdukset voivat levitä koko elimistöön verenkierron välityksellä. Pahimmillaan hampaiden ja suun hoidon laiminlyönti voi johtaa verenmyrkytykseen tai tulehdukseen aivoissa, sydämessä, keuhkoissa, vatsaontelossa tai maksassa. (Suomen Hammaslääkäriliitto, 2013)

Tarkastellessa erilaisten sairauksien yhteyttä hammas- ja suun terveyteen, on huomioitava sairaudelle tyypillisimmät haasteet omahoidossa ja terveydenhuoltoon hakeutumisessa. Elämänhallinnan haasteet sekä säännöllisen arjen ja vuorokausirytmin puuttuessa suunterveyteen vaikuttavat tekijät saattavat helposti jäädä huonolle hoidolle tai puuttua kokonaan. Psyykkisesti sairaan voimavarat eivät ole riittävät huolelliseen omahoitoon. Epäsäännölliset ruokailut ja makeiden ruokien sekä juomien nauttiminen heikentävät suunterveyttä entisestään. Tukiverkoston sekä hoitokontaktien tuki suun terveyden ylläpidossa auttaa mielenterveyskuntoutujaa suun terveyden parantamisessa askel kerrallaan. Pelot hammashoitoon hakeutumisesta saattavat olla este hoitoon hakeutumiselle. Tämän vuoksi moniammatillinen kannustaminen suun terveyden hoitoon on tärkeää. (Heikka, 2022b)

Lääkehoito lisää mielenterveyskuntoutujan riskiä hampaiden reikiintymiselle, sekä suun infektioille. Useat psyykenlääkkeet, kipulääkkeet, sydän- ja verisuonisairauksien lääkkeet sekä reuma- ja Parkinson-lääkkeet aiheuttavat suun kuivumista, joka altistaa hampaiden reikiintymiselle sekä erinäisille sieni- ja limakalvotulehduksille. Kuiva suu aiheuttaa myös nielemisen ja puheen ongelmia. (Terveyskirjasto, 2022b)

8 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää mielenterveyskuntoutujan terveellisiä elintapoja tukevia tekijöitä. Tavoitteena oli tarjota mielenterveyskuntoutujan arkeen tietoa terveellisistä elintavoista ja tarjota kuntoutujan käyttöön käytännönläheiset opaskortit. Opaskortit toimivat ajatusten herättelijänä terveyden edistämisen teemoihin tutustuessa ja työkaluna keskustelunavauksissa omaohjaajan ja kuntoutujan välillä.

Tutkimuskysymyksenä käytimme seuraavaa:

Millaiset valinnat tukevat mielenterveyskuntoutujan terveellistä elintapaa?

9 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toimintatutkimuksen voidaan ajatella olevan jotain tieteellisen tutkimuksen ja kehittämisen väliltä. Se soveltuu hyvin tutkimus- ja raportointimenetelmäksi tilanteisiin, joissa pääpaino on ongelmassa tai kehittämistehtävässä. Tutkimuksella haetaan vastauksia ja uusia toimintamalleja kehityskohteeseen. (Ronkainen ym. ,2014, s. 69) Toimintatutkimuksen tutkimusote on osallistava ja sen avulla voidaan yhdessä pyrkiä ratkaisemaan ongelmia ja tätä kautta saamaan aikaan muutosta. Osallistavan otteen ansiosta toimintatutkimuksen keinoin saavutettu tulos tai kehitys voi olla helpompi ottaa käyttöön ja organisaatiolla pienempi kynnys ottaa käytäntö osaksi arkea. (Ojasalo ym., 2014, ss. 58–59)

Käsitteenä toimintatutkimuksen voidaan ajatella olevan lähellä kehittävää työntutkimusta. Tutkimuksen kohteena voi olla lähes mikä tahansa ihmiselämään liittyvä ilmiö. Siksi se soveltuu hyvin esimerkiksi työkäytänteiden ja työmenetelmien kehittämiseen. (Ojasalo ym., 2014, s. 59) Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyvät elintapakortit ovat hyvä esimerkki tällaisesta työstä, jossa yhteistyössä organisaation kanssa tuotetaan tilaajalle sopiva materiaali käytännön työn avuksi. Opaskortit tulevat olemaan tukena työskentelyssä, jossa mielenterveyskuntoutujan kanssa käydään läpi tärkeitä elintapaohjauksen teemoja. Opaskortit tarjoavat jo itsessään menetelmän näiden asioiden läpikäymiseen, koska niihin on koottu asiat sopivaan muotoon aukikirjoitettuna.

Myös Heikkisen (2015, ss. 204–205) mukaan toimintatutkimuksen taustalla on käytännön toimintatapojen kehittämisen tarve. Toimintatutkimuksella vastataan sekä tutkimukselliseen että kehittävään tarpeeseen. Toimintatutkimus konkretisoi ja jäsentää jo tiedossa olevaa tietoa sellaiseen muotoon, jossa sen jakaminen ja käytettävyys on optimaalinen kohderyhmälle.

Työelämälähtöisyys, tutkimuksellinen ote ja käytännönläheisyys tulevat esille toiminnallisessa opinnäytetyössä ja nämä seikat tukevat valintaa tehdä juuri toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tarkoitus saada aikaiseksi tuotos, jolla pyritään helpottamaan tiedon konkretisointia käytäntöön. Lopullinen tuotos on esimerkiksi

kirja, tapahtuma, perehdytysopas tai video kohderyhmän erityispiirteet huomioon ottaen. Opittu tieto koostetaan informatiiviseen muotoon ja tuotos itsessään on yksi osoitus oppimisprosessin onnistumisesta. (Vilkka & Airaksinen, 2003, ss. 9–10)

Toiminnallinen opinnäytetyö sopii tämän opinnäytetyön toteutustavaksi hyvin, koska toiminnallinen opinnäytetyö mahdollistaa käytännön toteutuksen, teoriatiedon ja näistä syntyvän raportointituotoksen yhdistämisen tarkoituksenmukaisella tavalla.

9.1 Opaskortit työn tuotoksena

Hyvä opas on kiinnostava ja ulkoasultaan houkutteleva. Oppaassa käytetään selkeitä otsikoita, jotka etenevät loogisessa järjestyksessä ja kertovat oppaan sisällön johdonmukaisesti ja selvästi. Teksti on jaoteltu selkeiksi kappaleiksi ja koostettu yleissanoista, jolloin sitä on helppo lukea. Jos oppaassa käytetään erikoisia käsitteitä, on ne hyvä selittää selkeään muotoon. Mahdolliset ohjeet ja neuvot on hyvä perustella, jolloin lukijan on helpompi luottaa lukemansa tekstin sisältöön. Oppaassa on tärkeää kiinnittää huomiota oikeinkirjoitukseen ja selkeyteen. On tärkeää koostaa opas niin, että sen pituus on suunniteltu kohderyhmän keskittymisen intensiteetti huomioiden. (Hyvärinen, 2005)

Koostimme teoriatiedon pohjalta opaskortit. Opaskorteissa käsittelimme terveyden edistämisen teemoja, jotka tukivat hyvinvointia ja mielenterveyttä elintapaohjauksen muodossa. Kohdeorganisaationa oli mielenterveys- ja päihdekuntoutujien asumispalveluyksikkö, jonka yhteydessä tarjotaan lisäksi sosiaalisen kuntoutuksen päivätoimintaa. Elämänhallinnan ja päivittäisen rutiinien harjoittelussa terveellisten elintapojen merkitys on asiakasryhmällä suuri. Osana kotikäyntejä kuntoutujat opettelevat ohjaajan tukemana perusasioita ruokarytmistä, ravitsemuksesta ja ruoanlaitosta sekä liikunnan ja unen merkityksestä kokonaishyvinvoinnille. Tavoitteena on harjaantua arkielämän taidoissa sille tasolle, että itsenäinen asuminen olisi vielä mahdollista.

Opaskortit koostettiin selkeäksi ja houkuttelevan näköiseksi, käyttäen värejä ja kuvia. Korteista koostui helppolukuinen kokonaisuus avainsanojen ryhmittelyn ja selkeiden otsikoiden kautta. Opaskorteissa käytettiin vain yleissanoja ja teksti pidettiin maltillisen mittaisena, jotta sisältö kohtaisi kohderyhmän voimavarat uuden tiedon käsittelyssä.

Tilaajamme toivoi konkreettista paperista tuotosta, mutta koostimme opaskortit myös helppoon tulostettavaan muotoon verkkoon. Opaskorttien suunnittelussa otettiin huomioon käyttäjäystävällisyys siten, että se palvelee sekä tilaajaorganisaation asiakkaita ja samalla toimii työkaluna henkilökunnalle asiakkaiden kanssa käytävissä terveydenedistämisen hoitokeskusteluissa. Opaskorttien suunnittelussa tärkeässä osassa tilaajan toiveesta oli herättelevät ajatukset ja pienimuotoiset tietoiskut.

9.2 Suunnittelu ja toteutus

Opinnäytetyön aiheen suunnittelu aloitettiin huhtikuussa 2022, varsinaisen opinnäytetyön kirjoittaminen alkoi aktiivisesti vasta loppukesästä 2022. Aiheeseen perehdyttiin kesän aikana miettien tarkemmin opinnäytetyön sisältöä. Opinnäytetyön tilaaja löytyi toisen opinnäytetyöntekijän työharjoittelupaikasta. Aihe kiinnosti sen tärkeyden ja ajankohtaisuuden vuoksi. Tilaajamme koki aiheen olevan merkityksellinen mielenterveyskuntoutujan elämään. Pohdinta opinnäytetyön sisällöstä ja toteutuksesta tehtiin yhteistyössä tilaajan kanssa. Tarkoituksena oli rakentaa opinnäytetyön sisältö ja opaskorttien runko niin, että se tukee mielenterveyskuntoutujan arkea mahdollisimman helposti lähestyttävällä ja selkeällä tavalla.

Opinnäytetyön suunnitelma valmistui vuoden 2022 alkusyksyn aikana ja suunnitelmaseminaari ajoittui syyskuulle 2022. Suunnitelman teon aikana aihealueet tarkentuivat ja aiheen rajaaminen hioutui lopullista opinnäytetyötä varten. Projektin alussa painottui itsenäisen työn osuus, mutta työn edetessä yhteisiä tapaamisia lisättiin. Yhdessä pohtiminen ja tekstin hiominen mahdollistivat työn saattamisen yhdenmukaiseen ja tasapainoiseen muotoon. Opinnäytetyöprosessin aikana yhteyttä pidettiin aktiivisesti viestein ja puhelimitse. Videoneuvotteluja sovittiin säännöllisesti ja kasvokkain tavattaessa keskityttiin haastavimmiksi koettuihin pohdintoihin ja esimerkiksi työn rakenteen kannalta merkityksellisten päätösten tekemiseen. Tuotettuja tekstisisältöjä ja kirjoitusasua muokattiin koko opinnäytetyöprosessin ajan.

9.3 Opinnäytetyön tietoperusta ja tiedonhaku

Raportin kirjoittamisen edetessä hahmoteltiin työssä käytettävien lähteiden laatua ja sitä, mitä tietoa lähteistä etsitään. Cinahl-, Medic- ja Google Scholar- tietokannoista etsittiin tieteellisiä artikkeleita. Lisäksi käytettiin aihealueeseen liittyviä väitöskirja- ja muita kirjallisuuslähteitä. Aikakauskirja Duodecim ja Terveyskirjasto tarjosivat laajasti tietoa työhön. Tiedonhaun tuloksissa painottuivat eniten ravitsemuksen aineistot. Aineiston luotettavuuden ja tieteellisyyden tarkistamiseen käytettiin työn edetessä huomattavasti aikaa.

Lopullinen lähdeaineisto opinnäytetyöhön kerättiin käyttämällä monipuolisia lähteitä lähdekritiikki huomioiden. Tarjolla olevaa aineistoa oli kohtuullisen hyvin, joten lopullisen aineiston valinnassa pyrittiin huomioimaan tarkoituksenmukaisimman lähteet. Työssä käytetyn tiedon valinnassa otettiin huomioon tieteellisyys ja näyttöön perustuvuus. Lähteiden julkaisuvuosiksi rajattiin 2012–2022 välillä julkaistut teokset lukuun ottamatta kahta lähdettä, jotka olivat vanhempia. Näiden kohdalla tieto oli kuitenkin yhä ajantasaista ja siksi oli perusteltua ottaa näiden lähteiden tarjoama tietoarvo huomioon. Hakusanoina käytössä olivat esimerkiksi mielenterveys, mielenterveyskuntoutuja, elintapaohjaus, motivoiva haastattelu sekä uni, liikunta ja ravitsemus.

9.4 Opinnäytetyön yhteistyötaho ja tilaaja

Tutkimuksen tilaaja Mielen ry on kolmatta sektoria edustava mielenterveys- ja päihdeyhdistys, joka on perustettu vuonna 1991. Nykyisen nimensä yhdistys on saanut vuonna 2018. Mielen ry edustaa järjestösektorin toimijaa, joka tuottaa tukiasumisen palveluita kuntien tarpeisiin. Yhdistyksen toimintamuotoja ovat tuettu asumispalvelu, sosiaalinen kuntoutus, kuntouttava työtoiminta ja työllisyyspalvelut sekä avoin, matalan kynnyksen toiminta, ryhmä- ja koulutustarjonta. Yhdistys toimii yhteistyössä julkisen sektorin kanssa ja tuottaa palveluita pääasiassa Tampereen kaupungin ja lähikuntien asukkaille. Yhdistys toimii tällä hetkellä kolmella paikkakunnalla Pirkanmaalla. (Mielen ry, n.d.-a)

Yhdistyksen tärkeimpiä arvoja ovat osallisuus, uudistuminen, toivo ja ilo. Toiminnassa halutaan uskoa mahdollisuuksiin ja molemminpuoliseen luottamukseen. Keskiössä on nähdä

hyvä ja antaa tilaa unelmille. Kaikki ovat yhdenvertaisia ja virheistä on mahdollisuus oppia. Sujuva arki ja myönteinen asenne auttavat onnistumaan ja tuottavat iloa. Kaikilla on oikeus tulla yhdenvertaisesti kuulluksi. Yhdistyksen kuntouttavan toiminnan viitekehys muodostuu toipumisorientaatiosta, jonka tavoite on pitää elämä merkityksellisenä sairaudesta tai sen oireista huolimatta. Voimavarakeskeinen näkökulma ja muutoksen hyväksyvä ilmapiiri tukee hyvää hoitoa ja ylläpitää ihmisarvoa. Jokaisella on oikeus olla yksilö ja arvostettu sellaisena kuin on. Toiminnan perustana on kumppanuus ja eettisesti kestävä pohja kuunnellen asiakkaiden toiveita ja tarpeita. (Mielen ry, n.d.-b)

Opaskortit koostettiin mielenterveys- ja päihdekuntoutujien asumispalveluyksikköön, jonka yhteydessä tarjotaan tuetun asumisten palveluiden lisäksi sosiaalisen kuntoutuksen päivätoimintaa. Elämänhallinnan ja päivittäisten rutiinien harjoittelussa terveellisten elintapojen merkitys on tällä asiakasryhmällä suuri. Osana kotikäyntejä kuntoutujat opettelevat ohjaajan tukemana perusasioita ruokarytmistä, ravitsemuksesta ja ruoanlaitosta sekä liikunnan ja unen merkityksestä kokonaishyvinvoinnille.

10 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyö toteutetaan hyvää etiikkaa noudattaen. Tutkijan tulee selvittää ennen opinnäytetyön aloittamista mitä tutkimuksen tekemiseen liittyvät eettiset periaatteet ovat, toimia niiden mukaisesti koko opinnäytetyö prosessin ajan ja muistettava, että vastuu eettisten periaatteiden tuntemisesta ja niiden mukaisesti toimimisesta on tekijällä itsellään. (Hirsjärvi ym., 2009, s. 23.)

Tutkimuseettisestä näkökulmasta ajatellen on tärkeää noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta on vastuussa ensisijaisesti tutkimuksen tekijä tai tekijät. Tutkimuksen suunnittelussa, toteutuksessa ja raportointi vaiheessa on noudatettava rehellisiä ja huolellisia toimintatapoja ja siitä raportoidessa syntynyt aineisto täytyy tallentaa vaaditulla tavalla. Oman tieteenalan erityispiirteet eettisyyden kannalta on otettava huomioon. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2013, ss. 6–7).

Arja Kuulan (2006, ss. 75–77) mukaan tutkittaessa tavallisia kansalaisia ihmisten yksityisyys on jollain tavalla tutkimuksen kohteena. Tutkimuksen teossa tutkittaville ihmisille tai yhteisöille ei saa aiheutua riskejä ja heidän yksityisyyttään pitää kunnioittaa. Tutkimusta tehdessä ylitetään ihmisen yksityisyyden raja ja osa tutkimuksen teossa esiin tulevista asioista voivat olla arkaluonteisia. Eettiseltä kannalta yksityisyyteen liittyy myös ajatus yksityisyydestä perusoikeutena.

Yksityisyyden turvaamisen huomioon ottaminen on tässä tutkimuksessa tärkeää etenkin siitä syystä, että potilasryhmän henkinen valmius suojata omia etujaan on alentunut. Tutkimuksessa emme käsittele ihmistä yksilötasolla, vaan yleisellä tasolla mielenterveyttä yhteydessä elintapaohjaukseen, näin emme vaaranna kenenkään yksityisyyttä prosessimme aikana. Kaikkien vaiheiden raportoinnissa on suojeltava tutkimukseen liittyviä henkilöitä. (Kylmä & Juvakka, 2012, s. 154)

Opinnäytetyössä käytettiin huolellisesti valittuja lähteitä ja otettiin huomioon tiedon luotettavuuden ja ajantasaisen tiedon. Työssä käytettiin myös näyttöön perustuvaa tietoa, jonka näyttöaste oli riittävä. Tutkijoina sitouduttiin siihen, että tuotettu tutkimustieto ja teksti oli itse tuotettua. Eettiseltä kannalta tätä tutkimusta pohdittaessa korostui myös tutkimuksen merkityksellisyys kohderyhmälle. Merkityksellisyys syntyi aiheen tärkeydestä ja todellisesta tarpeesta, joka oppaalle oli kerrottu olevan. Merkityksellisyys kasvoi, koska valmiin tuotoksen ulkoasu, kieli ja muut havainnollistamiskeinot mietittiin sopiviksi juuri tälle asiakasryhmälle.

11 Pohdinta

Opinnäytetyön aloitusvaiheessa oli tärkeää tutustua tilaajaan toimijana ja palveluasumisyksikön asukkaiden erityispiirteisiin. Kohderyhmän erityispiirteet ja niiden huomioon ottaminen vaikuttivat työn alussa teoriatiedon kohdentamiseen. Työn edetessä kohderyhmä otettiin huomioon tutkimusmenetelmän valinnassa ja prosessin loppuvaiheessa lopullisen tuotoksen viimeistelyssä.

Tapaaminen opinnäytetyön tilaajan kanssa selkeytti tutkimuksen suuntaa. Molemmilla opinnäytetyöntekijöillä oli ennalta omakohtaista ammatillista kokemusta tilaajan

kohdeorganisaatiota vastaavista ympäristöistä. Tämä ymmärrys selkeytti valintojen tekemistä työn edetessä.

Ymmärrys siitä, että kohderyhmä ei pysty sairauden aiheuttaman kuormitustekijän tai voimavarojen rajallisuuden puitteissa ottamaan vastaan kuin suppeita kokonaisuuksia kerrallaan, kulki mukana koko työn tekemisen ajan. Tiedon välittäminen kohdeorganisaation asiakkaille kunnioittavalla ja kannustavalla tavalla opaskorttien muodossa oli liialliseen teoreettiseen tietoon keskittyvää tekstiä tehokkaampaa.

Tutkittaessa useita eri lähteitä oli selvää, että arjen hallinnan haasteet ovat todellisia haasteita mielenterveyskuntoutujan elämässä. Tässä kohderyhmässä korostui pienienkin muutosten tärkeys arjessa. Muutoshalun täytyy syntyä jokaisen omista päätöksistä ja tämä seikka tuotiin esille sekä teoriatiedon käsittelyssä että opinnäytetyön tuotoksessa. Pohdinta näiden aihepiirien parissa avasi opinnäytetyön tekijöille mahdollisuuden ammatilliseen reflektointiin ja ajattelun kehittymiseen. Samankaltaisia kehityskulkuja ja keskustelunavauksia löytyy kaikesta hoitotyöstä, vaikka aiheet vaihtelevat. Pienillä muutoksilla voidaan päästä merkittävään alkuun.

Työmme vastasi tutkimuskysymykseen, jossa pohdittiin millaiset valinnat tukevat mielenterveyskuntoutujan terveellistä elintapaa. Opinnäytetyön tavoitteita pohdittiin opinnäytetyön tekijöiden motiiveista ja tutkimuksen kohderyhmän tarpeista käsin. Tilaajan palautteen perusteella työmme tuotoksena syntyneet opaskortit olivat tarpeenmukaisia teemoiltaan ja sisältö koostettu helposti ymmärrettäväksi. Ulkoasu koettiin mielenkiintoa herättäväksi ja innostavaksi.

Lähteet

Aivoliitto (13.9.2018). *Vaikuta ruokavalinnoilla aivojesi terveyteen.* https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/ruoka/ruokavalinnoilla-voit-vaikuttaa-aivojesi-terveyteen?gclid=Cj0KCQjwr4eYBhDrARIsANPywChkgu8m8wTzV2422LmCgZqRyy_vpJC1Qs8wmn2vUJBhXo8aLfvP1pAaAq0FEALw_wcB#9c195f3e

Amiri, P., Mansouri-Tehrani, M.M, Khalili-Chelik, A., Karimi, M., Jalali-Farahani, S., Amouzegar, A. & Kazemian, E. (2022). *Does Motivational Interviewing Improve the Weight Management Prosess in Adolescents? A Systematic Review and Meta-Analysis.* https://doi.org/10.1007/s12529-021-09994-w

Heikkinen, H.L.T. (2015). *Toimintatutkimus: Kun käytäntö ja tutkimus kohtaavat*. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) *,- Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1* (ss. 204−205). PS-kustannus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2016). *Tutki ja kirjoita.* Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hyvärinen, R. (2005). *Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon.* Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim, 121-(16), 1769–73. https://www.duodecimlehti.fi/duo95167

Kananen, J. (2012). *Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas.* Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kuula, A. 2006. *Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Gummerus Kirjapaino Oy.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2012. *Laadullinen terveystutkimus.* 1.-2. painos. Edita Prima Oy.

Mielen ry. (n.d.-a). Haettu 20.9.2022 osoitteesta https://mielen.fi/

Mielen ry. (n.d.-b). *Arvot ja strategia*. Haettu 20.9.2022 osoitteesta https://mielen.fi/arvot-ja-strategia/

Mieli ry. (24.8.2021a). *Uni on osa vuorokausirytmiä*. https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/palauttava-uni/uni-on-osa-vuorokausirytmia/

Mieli ry. (14.7.2021b). *Unen tarve vaihtelee*. https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/palauttava-uni/unen-tarve-vaihtelee/

Mieli ry. (12.7.2022). *Univaje heikentää terveyttä ja mielialaa.* https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/palauttava-uni/univaje-heikentaa-terveytta-ja-mielialaa/

Mielenterveystalo. (n.d.-a). *Tietoa mielenterveyskuntoutuksesta.* Haettu 16.9.2022 osoitteesta https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja oppaat/oppaat/tietoa_kuntoutuksesta/Pages/default.aspx

Mielenterveystalo. (n.d.-b). *Mielenterveys.* Haettu 15.9.2022 osoitteesta https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/mielenterveys.aspx

Mielenterveystalo. (n.d.-c). *Miten onnistun muutoksessa.* Haettu 15.9.2022 osoitteesta https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/unettomuuden_omahoito/Pages/unettomuuden_omahoito_2_irti_unettomuudesta.aspx#nukkumisymp%C3%A4rist%C3%B6

Mielenterveystalo. (n.d.-d). *Rauhoita päiväsi yötä varten.* Haettu 15.9.2022 osoitteesta https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/unettomuuden_omahoito/Pages/unettomuuden_omahoito_2_irti_unettomuudesta.aspx#rauhoita_p%C3%A4iv%C3%A4si_y%C3%B6t%C3%A4_varten

Mielenterveystalo. (n.d.-e). *Ravinto.* Haettu 15.9.2022 osoitteesta https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/unettomuuden_omahoito/Pages/unettomuuden_omahoito_2_irti_unettomuudesta.aspx#ravinto

Mielenterveystalo. (n.d.-f). *Liikunta.* Haettu 16.9.2022 osoitteesta https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/unettomuuden_omahoito/Pages/unettomuuden_omahoito_2_irti_unettomuudesta.aspx#liikunta

Mielenterveystalo. (n.d.-g). *Iltarutiini.* Haettu 16.9.2022 osoitteesta https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/unettomuuden_omahoito/Pages/unettomuuden_omahoito_2_irti_unettomuudesta.aspx#iltarutiini

Mielenterveystalo. (n.d.-h). *Nukkumisympäristö.* Haettu 16.9.2022 osoitteesta https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/unettomuuden_omahoito/Pages/unettomuuden_omahoito_2_irti_unettomuudesta.aspx#nukkumisymp%C3%A4rist%C3%B6

Mielenterveystalo. (n.d.-i). *Sängyn ja unen välisen yhteyden vahvistaminen.* Haettu 16.9.2022 osoitteesta https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/unettomuuden_omahoito/Pages/unettomuuden_omahoito_2_irti_unettomuudesta.aspx#nukkumisymp%C3%A4rist%C3%B6

Miller, R. & Rollnick, S. (2013). *Motivational Interviewing: Helping people change* Guilford. 2013. 3rd ed

Järvinen, M. (27.8.2020) *Motivoiva haastattelu*. *Suomalainen lääkäriseura Duodecim*. Haettu 12.12.2022 osoitteesta https://www.kaypahoito.fi/nix02109.

Ojasalo, K., Moilanen, T., Ritalahti, J. (2014). *Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan.* WSOY.

Partonen, T. (2017). *Psykiatria.* Lääketieteellinen aikakauskirja duodecim. 133 (8):722–. https://www.duodecimlehti.fi/duo13672#s1

Pietilä, A-M. (2010). *Terveyden edistäminen. Teorioista toimintaan.* WSOY.

Raatikainen, I. (2022). *Associations between Physical Activity, Mental and Somatic Morbidity, And Health Care Utilizations in Depressed Patients.* (Dissertations in Sport and Health Sciences 561) [väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]. http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9206-4

Rakkolainen, M. (2017). *Motivoivan haastattelun toteutuminen päihdehoidon alkutapaamisissa ja yhteys asiakkaan päihdehaittojen vähenemiseen.* (Acta Universitatis Tamperensis 2301) [väitöskirja, Tampereen yliopisto]. https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-0504-8

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. (2014). *Tutkimuksen voimasanat.* 1–3 painos. Sanoma Pro Oy.

Ruusunen, A. (2013). *Diet and depression: an epidemiological study.* (Dissertations in Health Sciences 185) [väitöskirja, Itä-Suomen yliopisto]. http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-1201-5

Suomen Hammaslääkäriliitto. (2013). *Suunterveyden merkitys yleisterveydelle.* https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/yleistietoa-suunterveydesta/suu-ja-yleisterveys/suunterveyden-merkitys-yleisterveydelle#.Y5heEHZBw2w https://www.suomisanakirja.fi/hyvinvointi#google_vignette

Suomisanakirja. (n.d.). *Hyvinvointi.* https://www.suomisanakirja.fi/hyvinvointi

Palko (2020). *Elintapamuutosta tukevat tekijät elintapaohjauksen ja omahoidon tuen menetelmissä epäterveellisen rarvitsemuksen ja vähäisen liikkumisen aiheuttaman*

sairastumisriskin pienentämiseksi. Palveluvalikoimaneuvoston suositus. STM. https://palveluvalikoima.fi/documents/1237350/38358699/Ep%C3%A4terveellinen+ravitsemus+ja+v%C3%A4h%C3%A4inen+liikunta_suositus_hyv%C3%A4ksytty.pdf/6c4b3ad6-f2f4-7275-d574-bfde0beff40f/Ep%C3%A4terveellinen+ravitsemus+ja+v%C3%A4h%C3%A4inen+liikunta_suositus_hyv%C3%A4ksytty.pdf?t=1602417276646

Sirviö, K. (1.11.2022a). *Suun omahoito*. https://www.terveyskirjasto.fi/trv00158

Heikka, H. (1.11.2022b). *Mielenterveyskuntoutujien suun terveydenhuolto.* https://www.terveyskirjasto.fi/trv00169

THL. (8.11.2019). *Uni*. https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni

THL. (22.3.2021a). *Mielenterveyden edistäminen.* https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen

THL. (9.3.2021b). *Terveellinen ruokavalio.* https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/terveellinen-ruokavalio

THL. (2022a). *Elintavat ja ravitsemus*. https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus

THL. (21.2.2022b). *Elintavat ja mielenterveyshäiriöt*. https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/elintavat-ja-mielenterveyshairiot

THL. (4.5.2022c). *Hyvinvointi.* https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi

Tieralona, L.D (2010*). The role of nutrition in mental health*. Altern Ther Health Medical. 16(2)42–46.) https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20232617/

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2013). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje.* http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

UKK-instituutti. (2019). *Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille* [kuva]. Haettu 12.10 osoitteesta https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/

UKK-instituutti. (9.11.2021). *Liikunta ja mielenterveys*. Haettu 12.9.2022 osoitteesta https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/

UKK-instituutti. (9.5.2022a). *Liikkumisen vaikutukset.* Haettu 12.9.2022 osoitttesta https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/

UKK-instituutti. (20.10.2022b). *Aikuisten liikkumisen suositus.* https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/

Ruusunen, A. (6.4.2022). *Ruokavalio voi tukea mielenterveyden häiriöiden ehkäisyä ja hoitoa*. Haettu 20.8.2022 osoitteesta https://www.uef.fi/fi/artikkeli/ruokavalio-voi-tukea-mielenterveyden-hairioiden-ehkaisya-ja-hoitoa

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2014). *Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.* VRN.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2014). Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014 [kuva]. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

Vilkka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö.* Kustannusosakeyhtiö tammi

Vuori, I. (2015). *Elintapojen terveysvaikutukset.* Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. 131 (8) 729–36. https://www.duodecimlehti.fi/duo12209

Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J. & Solantaus, T. (2017). *Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä.* Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. 133 (10) 985–92. https://www.duodecimlehti.fi/duo13731

WHO. (17.6.2022). *Mental Health: Strengthening our response.* World health organization. Haettu 12.9.2022 osoitteesta https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

STEP BY STEP

PIENIÄ APUASKELIA JA AJATUSTEHTÄVIÄ JUURI SINULLE

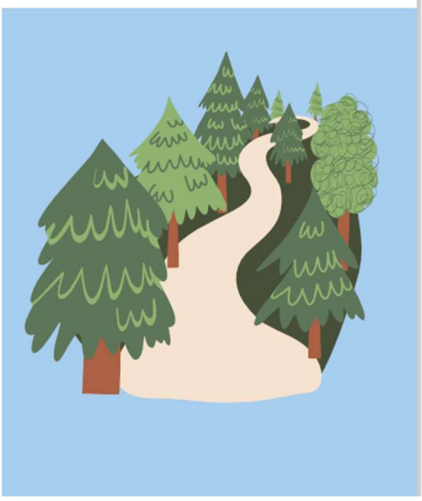
TIESITKÖ?

- JOKAINEN PIENI TEKO KOHTI HYVINVOINTIA ON SUURI ASKEL JA YKSI ASKEL KERRALLAAN RIITTÄÄ
- KESKIÖSSÄ OLET JUURI SINÄ. PIENILLÄ ASIOILLA ON SUURI VAIKUTUS.

MITKÄ ASIAT VAIKUTTAVAT HYVINVOINTIIN - TÄSSÄ VIHKOSESSA IDEOITA KOKEILTAVAKSI JA OSAKSI ARKEA

PERSOONALLINEN POLKU

OMANNÄKÖISET ASKELEET



STEP 1. RAVITSEMUS

SÄÄNNÖLLINEN ATERIARYTMI AUTTAA JAKSAMAAN JA LÄHTEMÄÄN LIIKKEELLE

MONIPUOLINEN JA MAUKAS ATERIA LISÄÄ RUOKAHALUA

UUSIA IDEOITA KAUPPAKÄRRYYN?

VÄRIÄ LAUTASELLE KASVIKSIEN AVULLA?

LIIKUNTA LISÄÄ MIELIHYVÄÄ JA HYVINVOINTIA

ISTUMISEN TAUOTTAMINEN JA PIENIKIN MÄÄRÄ LIIKUNTAA ON HYVÄKSI

STEP 2. LIIKKUMALLA HYVÄÄ OLOA

LIIKUNNAN PARISTA UUSIA KAVEREITA?

PÄIVÄLLÄ HARRASTETTU LIIKUNTA AUTTAA ILLALLA UNEN SAANNISSA

STEP 3. UNI

UNENTARVE ON YKSILÖLLISTÄ, MUTTA AIKUISEN SUOSITELTU UNENTARVE ON VÄHINTÄÄN N. 7-9 TUNTIA YÖSSÄ

RIITTÄVÄN MITTAINEN YÖUNI AUTTAA PÄIVÄLLÄ JAKSAMAAN

SÄÄNNÖLLINEN UNIRYTMI AUTTAA NUKAHTAMISESSA

RAIKAS PETI, MUKAVAT UNET

OMAT HYVÄÄ UNTA TUKEVAT ILTARUTIINIT?

STEP 4. SUUN TERVEYS

SUUN TERVEYDELLÄ ON VAIKUTUSTA KOKO ELIMISTÖN TERVEYTEEN

HAMPAAT ON HYVÄ PESTÄ 2 X PÄIVÄSSÄ

LÄÄKEHOITO VAIKUTTAA SUUN TERVEYTEEN, JOLLOIN SUUN TERVEYDESTÄ HUOLEHTIMINEN ON ERITYISEN TÄRKEÄÄ

SÄÄNNÖLLINEN HAMMASTARKASTUS

MILLOIN KÄVIT VIIMEKSI HAMMASLÄÄKÄRISSÄ?

MONTAKO KERTAA PÄIVÄSSÄ HAMPAAT KANNATTAA HARJATA?

TULEEKO MIELEESI TUOTTEITA, JOTKA OVAT HAMPAILLE VAHINGOLLISIA?

STEP 5
OMAT IDEAT

TÄLLE SIVULLE ON KERÄTTY KUVIA AJATUSTEN HERÄTTELYYN.

SEURAAVALLE SIVULLE VOIT KERÄTÄ IDEOITA OMIIN HYVINVOINNIN STEPPEIHIN

PIIRRÄ, KIRJOITA, LEIKKAA KUVIA TAI ASKARTELE ITSELLESI OMANNÄKÖISIÄ JUTTUJA!

STEP 6.
OMAT JUTUT